

عيادة التغذية العلاجيـــة

صحتك في رمضان




الصيام هو أحد المناسك الدينية التي يؤديها المسلمين في شهر رمضان وغيره، ولكي يتمتع المسلم بالصيام ويحقق الغاية منه الروحانية والجسدية دون التأثير على جودة الحياة والإنتاجية، فإنه ينصح باتباع نمط الحياة الصحي المثالي، وعليه فسيتم التطرق لأهم الجوانب خاصة بأنه تحدث عدة تغيرات في نمط وأسلوب الحياة اليومي خلال شهر رمضان المبارك في أغلب المجتمعات العربية، مثل: تأخير وقت بدء العمل، وتقصير ساعاته، وبقاء المتاجر ومراكز التسوق مفتوحة حتى وقت متأخر من الليل.

تهيئة الجسم للصيام قبل رمضان

يجب الحرص على الاستعداد الجيد قبل شهر رمضان وذلك بتجهيز الجسم بطريقة صحية لصيام شهر رمضان، وذلك عن طريق:

* البدء بالتقليل من تناول المشروبات الغنية بالكافيين (المنبهات).
* استشارة الطبيب بشأن القدرة الصحية على الصيام، خاصةً لذوي الأمراض المزمنة (مثل: داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى ... وغيرهم).
* مراعاة اقتناء المأكولات الصحية أثناء التسوق.
* **مراجعة الأحكام الشرعية المتعلقة بالصيام والمحظورات.**

نمط الحياة الصحي
في رمضان





النظام الغذائي

يحل شهر رمضان ليجلب معه العديد من الفوائد الصحية التي ينالها الصائم في حال التزامه بقواعد غذائية سليمة، حيث تتغيّر مواعيد الوجبات ونوعيتها، وتصبح وجبتين بدلًا من ثلاث لتصبح دسمةً أكثر لدى البعض، ويقل النشاط البدني لدى البعض الآخر، وبالتالي تكون كمية السعرات الحرارية الداخلة أقل من المستهلكة بالنشاط البدني.

تأثيره على الوزن

إن الإكثار من تناول الأطعمة المقلية والكريمية والحلويات قد يؤدي إلى زيادة الوزن خلال شهر رمضان، ومع ذلك فإن هذا الشهر الفضيل يمكن أن يكون فرصة جيدة لإحداث التغيير وتحسين النظام الغذائي، والمحافظة على هذا النظام لأطول فترة ممكنة، فإذا كنت تعاني من زيادة الوزن وترغب بإنقاصه والمحافظة على الوزن المثالي، فإن عليك التخطيط لاتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني خلال الشهر الفضيل.



* يعتبر الحساء طعامًا دافئًا، وسهل الهضم على المعدة.
* يمد الجسم بالسوائل والفيتامينات والمعادن، كما أنه وسيلة رائعة لتناول الخضروات.
* الحرص على إعداد الحساء من الخضراوات الطازجة (مثل: الجزر والطماطم وغيرهم).
* يفضل تقليل كمية الملح والزيت عند الإعداد.
* يمكن إضافة نكهة مميزة من خلال إضافة الأعشاب الطازجة (مثل: الروز ماري والزعتر).



النظام الغذائي

ماذا يجب أن تتناول عند الإفطار والسحور؟

وجبة الإفطار

ينصح بالبدء بتناول السوائل الدافئة، والأطعمة قليلة الدسم والغنية بالسوائل والتي تحتوي على سكريات طبيعية.

المشروبات:

ينصح بالإكثار من شرب المياه، الحليب، عصائر الفاكهة الطبيعية والتقليل من المشروبات المليئة بالسكريات المضافة؛ لاحتوائها على الكثير من السكريات والسعرات الحرارية.

التمر والفاكهة:

لاحتوائهم على السكريات الطبيعية التي تعطي طاقة للجسم، والمعادن (مثل: البوتاسيوم والنحاس والمنجنيز)، والألياف، وينصح أيضًا بالفاكهة المجففة.

الحساء (الشوربة).

وجبة السحور

* تجنب الأطعمة ذات الأملاح العالية لأنها تزيد العطش خلال النهار.
* الحرص على شرب الكثير من الماء والأطعمة الغنية بالسوائل، والتقليل من المنبهات (مثل الشاي والقهوة).
* تناول الأغذية النشوية لأنها تمد بالطاقة، وكذلك الألياف أو الحبوب الكاملة قدر الإمكان [مثل: الشوفان، النشويات (مثل الأرز)، الزبادي]؛ لأن الألياف بطيئة الهضم، مما يعطي شعور بالشبع لأطول فترة ممكنة.



